

女性でなくても
参加可能！

「ある女性のはなし」

地域のセミナーのご紹介

～いろいろあって、今ここに居ます～

アパリクリニック院長の肥田明日香先生より女性が依存症から回復していく過程について学術的に
お話を頂き、リカバリング・アドバイザーの小原ひろえさんよりこれまでのご経験から感じること・想
うことを体験談として伺います。

肥田明日香先生

三鷹市長谷川病院にてアルコール依存症、
摂食障害、パーソナリティ障がい、思春期
危機等精神保健分野を担当。
アパリクリニックでは外来診療はもとより、
摂食障がい、パーソナリティ障がいを
中心とした女性の集団精神療法を担当。

小原ひろえさん

「ファミリーサポートさだちゃんのおい
ぼ」にて依存・共依存・鬱症状など生き
づらさを克服してきた当事者としてピア
カウンセリングをはじめ、グループセッ
ション・イベントを通し、サポートを行
う。

日時：2022年6月29日（水）14～16時

*13時30分受付開始

場所：板橋区立ハイライフプラザいたばし 2階大ホール

定員：会場参加・ZOOM参加 ともに定員100名（要申込み）

申込み方法：メール（info@kaifukuwa.net）、FAX（FAX番号：050-3730-2879）、またはホーム
ページから申込み

申込締切：会場参加：空席があれば当日でも可

ZOOM参加：6月27日まで（定員に達し次第終了）

【主催】NPO 法人 回復はどこにでもある

詳細はホームページ（<http://kaifukuwa.net/>）をご覧ください。



自立支援医療制度をご存知ですか？

「自立支援医療」とは、統合失調症、そううつ病、うつ病、アルコール依存症等について、通院医療
の際にかかる医療費の一部を公費で負担する制度です。利用すると、自己負担額は保険診療の1割とな
ります（注：登録した医療機関や薬局、訪問看護ステーションに限ります。なお、当院は院外処方です）。
また、対象者の「世帯」の所得等に応じて1ヶ月の自己負担の限度額が設定されており、さらに、都内
在住の方は、「世帯」が非課税の場合、申請により自己負担額がゼロになります。更新は1年ごとで、
2年に一度診断書の提出が必要になります。当院での診断書料金は5,500円（税込み）です。お住まいの
自治体によって、独自に診断書料金の助成が受けられる場合があります。

心身障害者医療費助成制度（マル障）をご存知ですか？

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方（※）は、申請により「マル障」が利用できます。「マル
障」を利用すると、医療機関での（精神科以外でも）外来・入院にかかる保険診療の自己負担が1割と
なり、住民税非課税の方は自己負担が免除となります（ただし、入院中の食事療養費は対象外）。

※所得が基準額を超える方、生活保護受給中の方、65歳までに手帳の申請をしなかった方は対象外で
す。

編集後記：今年こそ日焼けをしないぞと、毎年この時期に思います。（まえ）

ホームページでも相談室だよりの最新号やバックナンバーをご覧くださいませ

併之頭病院ホームページより「精神保健福祉相談」→ 相談室だよりの「ダウンロード」をクリック



soudanshitsu-dayori 相談室だより

令和4年6月6日 418号

公益財団法人井之頭病院理念「患者様の権利尊重」
基本方針 1. 人権を尊重した医療の提供
2. 誠心、誠意、誠実をこめた奉仕
3. 社会復帰促進とノーマライゼーションへの援助

発行: 井之頭病院相談室 0422-44-5331(代)
〒181-8531 三鷹市上連雀 4-14-1
URL <https://www.inokashira-hp.or.jp>



今月の相談室だよりの紙面

2ページ	つながろう家族のための『わわわ会』
3ページ	だよりの情報広場 ～ライフサポート MEW～
4ページ	依存症啓発セミナーのご紹介「ある女性のはなし/自立支援医療制度 心身障害者医療費助成制度(マル障)について/編集後記



☂ 当院を利用されているご家族向けの催し ☂

わわわ会・家族懇談会・かけはし

対象: 当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族
※アルコール依存症を除く

参加方法: 予約制(各回定員があります) 当院2号館1階4番相談受付窓口に来院、または電話で各担当までお申込みください。参加方法をご案内いたします。(☎0422-44-5331 代表)

【つながろう 家族のための わわわ会】 オンライン(Zoom)開催

統合失調症等の治療や支援、ご本人との付き合い方について一緒に学び合う場です。1クール5回シリーズですが、どの回からでも参加できます。

日時: 6月25日(土) 10:00~11:30
※毎月最終土曜日

テーマ: お薬の理解『薬の作用と副作用』

講師: 当院薬剤師

内容: 各回、講義と質疑

定員: 各回 15名まで

費用: 無料 テキスト(5回分含)をご希望の方は相談窓口(4番)で販売中(500円税込み)

今後の予定: 7/30(土) 10:00~11:30

本人への接し方の工夫
『みんなが元気に過ごせるように』

予約制

【家族懇談会】オンライン(Zoom)開催

ご家族の日頃の悩みや気になっていることについてスタッフも一緒に考える場です。

ご家族自身の気持ちを話したり、他のご家族の体験談を聞き、その中でご家族自身の気持ちを整理したり、つながりを感じていただければと思っています。

日時: 6月25日(土) 14:00~15:00
(13:45 受付開始) ※毎月最終土曜日

定員: 8名まで

予約制

【家族セルフヘルプグループ かけはし】対面開催

新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止となる場合があります。開催日前日に当院ホームページ「新着情報」をご確認いただくか、事前にお問い合わせください。

日時: 6月11日(土) 14:00~15:00
※毎月第2土曜日

内容: 家族による家族のための相談例会です。定員: 10名

予約制

アルコール関連



対象: 当院を受診したことがある方のご家族、当院の医師や精神保健福祉士による有料相談に来られたご家族

参加方法: 予約制 参加ご希望の方は当院のホームページよりお申込みください。

(トップページよりご来院の皆様へ→ご家族向け→家族教育プログラムまたは家族ミーティングの「参加方法」より予約フォームへアクセスしてください。)

※ 詳細や実施状況については当院ホームページをご覧ください

【アルコール家族教育プログラム】

オンライン(Zoom)開催

アルコール依存症に関する医師と精神保健福祉士による講義をオンラインで月2回配信しています。

日時: 6月4日(土)・18日(土) 10:00~11:10
※毎月第1・第3土曜日

内容: 第1週 アルコール依存症とその治療について
(担当: 医師)

第3週 アルコール依存症からの回復と
社会資源 (担当: 精神保健福祉士)

予約制

【アルコール家族ミーティング】

オンライン(Zoom)開催

ご家族自身の気持ちを整理し、ご本人との関係を見直すことを目的としています。ご家族同士のつながりのなかで癒されることを実感していただいています。

日時: 6月4日(土)・18日(土)
11:15~12:00

※毎月第1・第3土曜日



つながろう 家族のための わわわ会



当院では、ご家族向けの催し物(学習会等)を毎月開催しています。(相談室だより 1 面参照)その中から、今回は「わわわ会」をご紹介します。

まず「わわわ会」の成り立ちについてです。当院では、平成元年より統合失調症の診断を受けたご家族を対象とした学習会を開催しています。当初は医師や看護師、作業療法士、精神保健福祉士が順番に講義をする形でしたが、その後、ビデオとテキストを用いたものにしたリ、回数を変えながら、何度も試行錯誤を重ね、2013年4月より「わわわ会」がスタートしました。正式名称は、「つながろう 家族のための わわわ会」です。そして2019年5月に、これまでの2回シリーズから5回シリーズを年2クール(①5月～9月、②11月～3月)で行う形に内容をリニューアルしました。もともとは、ご家族もスタッフも顔を合わせ、お茶を飲みながら、学び、語り合っていたのですが、新型コロナウイルス感染症予防対策のため、昨年度よりオンライン(ZOOM)で、講義を中心に開催しています。



さて次にプログラムの内容をご紹介します。プログラム(表1)は、どの回からでも参加できます。スタッフが手作りのテキストを作成し、わかりやすくお伝えします。尚、テキストをご希望の方は、2号館1階の4番相談窓口で、1部500円で販売しております。

(表1) わわわ会プログラム

①病気の理解「統合失調症ってどんな病気？」 講師:当院医師
統合失調症とはどのような病気なのか、治療方法や予後等について、本に書いてあることだけでなく、様々な研究データなども交えながら詳しく丁寧にお伝えします。
②薬の理解「お薬の効果と副作用」 講師:当院薬剤師
どのような薬を処方されているのか、どのような効果があるのか等、脳のどこに作用しているのかなど、やさしく、わかりやすくお伝えします。
③本人への接し方の工夫～みんなが元気で暮らせるように～ 講師:当院看護師
家族みんなが元気で過ごせるように、ご本人との接し方について、ちょっとしたワークを織り交ぜながら学び合います。ご家族自身に目をむけることができる大切な時間です。
④薬以外の治療「いっしょに歩むリハビリテーション」 講師:当院デイケア部、作業療法部のスタッフ
精神科のリハビリテーションとは? 当院の施設や作品を紹介しながら、入院中から退院後までの当院で行っているリハビリテーションをわかりやすくお伝えします。またご家族にとっての回復についても一緒に考えます。
⑤「わたし」らしく暮らす～暮らしに役立つ福祉サービスの利用～ 講師:当院精神保健福祉士
暮らしを支え、広げる社会資源、福祉サービス、それらの利用や、どのような考え方で提供されるものなのか「リカバリー」に着目して、皆さんと一緒に考えていきます。

では最後に、「わわわ」についてです。「わわわ」って何?と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、私たちは、この3文字に思いを込めて命名しました。漢字で表すと「輪和私」です。



その思いとは、「輪」は、ご家族ひとりで悩まず、ご家族同士のつながりを大切に、「和」は、大変な時もあるけど和やかな気持ちを大切に、「私」は、どうぞご家族自身を大切に、です。私たちのこだわりであり、大切にしていることです。

わわわ会が、ご家族にとって、ちょっとひと息できる場となり、そしてご家族自身の生活を続けていくヒントや力になることができましたら、とても嬉しく思います。(大塚)



だよいんの情報広場



今月号からシリーズで、当院に地域移行支援で関わってくださっている地域の事業所のご紹介をしていきます。「地域移行支援ってどんな人がどんなことをしてるの？」等を各事業所の特徴と共にお伝えしていきます。初回は武蔵野市にあるライフサポートMEWの三宅様にご寄稿いただきました。

Q、NPO法人ミュー ライフサポートMEWの概要を教えてください

当法人は、平成3年に「ワークショップMEW」という作業所からスタートし、現在は、働くこと、暮らすこと、生活することなどトータルにサポートできます。ライフサポートMEWは、平成12年に地域活動支援センターとしてスタートし、現在は、地域活動支援センター、地域移行・地域定着支援事業・計画相談支援事業を行っています。

Q、対象者や対象地域、利用方法を教えてください

対象者：18歳以上で精神科病院に入院されており、退院をご希望されている方。主に武蔵野市に住民票がある方を中心に退院のお手伝いをしています。

利用方法：当事業所へお電話をいただくか、病棟担当のソーシャルワーカーの方にご相談ください。



Q、地域移行支援における井之頭病院との関わりはどのようなものがありますか

井之頭病院からの依頼が、当事業所では一番多いです。ご本人の気持ちを大切にしつつ、病院と地域がどんなお手伝いをしたら良いかを病棟担当のソーシャルワーカーさんと相談できるので、心強いです。場所が近いこともあり、共通の社会資源が多く連携がとりやすいです。

Q、ライフサポートMEWの地域移行支援事業の取り組みにおける特徴はありますか？

ライフサポートMEWには、ピアスタッフが1名います。退院後の住む場所、知りたいこと、不安なこと、友達・仲間のことなど、自分の体験も交えて一緒に考えていくことができます。当法人は、地域活動支援センターやグループホーム、就労継続支援事業(B型)があるため、気軽に見学などができ、退院後の生活のイメージを持ってもらいやすいのではないかと思います。

Q、地域移行支援のやりがいはどこにありますか？

退院したらどのような生活をしたいかを語ってくれる時のいい表情が見られると嬉しいです。退院した時も「ここは極楽だ」「ホントにありがとよ」なんて言葉をいただくことがあり、やっつけて良かったなと思います。

Q、最後に、読者の皆さまに一言お願いします

ここまで読んでくださりありがとうございました。地域移行支援は、退院がゴールのように感じますが、退院してからの、いよいよ自分らしい生活のスタートです。そのために地域定着支援事業というサービスも当事業所で行っています。退院後もやりたいこと、心配なことを一緒に考えていけたらと思いますので、まずはお気軽にお電話ください。退院したらどのような生活がしたいか、一緒に話しましょう。

次回は西東京市のハーモニーをご紹介します

